

# 教師のストレスについて(1)

——質問紙調査の分析から——

## Mental stresses of teachers (1)

——The analysis of the inquiries——

竹 田 眞理子

Mariko TAKEDA

(心理学教室)

坂 田 真 穂

Maho SAKATA

(日本赤十字社和歌山医療センター)

菅 千 索

Sensaku SUGA

(心理学教室)

菅 眞佐子

Masako SUGA

(滋賀大学教育学部)

山 本 岳

Takeshi YAMAMOTO

(京都府総合教育センター)

菅 佐和子

Sawako SUGA

(京都大学大学院医学研究科)

2010年11月2日受理

本研究は、ある地域の教師のストレスの実態を、ストレス状態としてストレス頻度と強度、ストレッサーとして児童・生徒、保護者、管理職、同僚、自分自身、家庭、教育行政の面から質問紙調査により把握し、その構造を解明し、改善の道を探ることを目的とした。教師257名(小学校145名、中学校21名、高等学校54名、特別支援学校30名、幼稚園5名、無回答2名)が、調査に参加した。分析の結果、ストレッサーとしては、「児童・生徒」「保護者」「同僚」「教育行政」が相対的には高く評価されていたが、全般に特定の大きなストレッサーが存在する者は少なく、高ストレス者であっても同様であった。これは、ストレッサーが複雑に絡み合っていることのほかに、小さなストレスでもそれが続くことによって慢性的なストレス状態になっている可能性が考えられた。教師の個人属性との関連では、ストレス頻度、強度とも教諭が管理職より高かった。ストレッサーは、教諭は管理職に比べて「児童・生徒」で高く、逆に管理職は「保護者」で高かった。世代では、「保護者」について20歳代が50歳以上に比べ高く、「教育行政」について50歳以上が40歳代よりも高かった。校種による違いでは、小学校は高等学校に比べ「保護者」で高く、逆に高等学校は「管理職」で高かった。特別支援学校は「同僚」に対して他の3校種と比べて高く、特別支援学校の複数担任制やハンディのある教師の存在などが関わっていると解釈された。

**キーワード：**教師、ストレス、メンタルヘルス、調査研究

### はじめに

近年、メンタルヘルスの問題で休職する教師の増加や学校現場で教師が抱えるストレスの増大が大きな社会的問題として注目を集めている。その背景には、①地域や家庭の教育力の低下、経済成長と少子化、必ずしも適切ではないメディア環境の中で育ってきた児童・生徒の甘えや攻撃性、倫理観の変化、②児童・生徒の発達障害傾向、いじめ、不登校など、教育を行う上での困難の多さ、③児童・生徒だけでなく、モンスター・ペアレントと言われるような保護者の攻撃性、④崩壊「家族」「家庭」の増加、⑤教育以外の雑務の増加、といったことにより、教師が学習指導以外の問題に大きなエネルギーを必要とされ、毎日が多忙で疲弊していることがあろう。また、教師自身も、暗記とハウ・ツー教育の中で優秀であっても、コミュニケーション能力がそれほど鍛えられていなかったり、マニュアルのない中で自分で対処を考えることに慣れていない場合もあり得よう。さらに、教師を取り巻く社会の

方も、①社会の大きな変化の中で、学校制度・文化だけは変化が遅く、基本的には明治時代からのものが存続している、②教師は、特別な尊敬の対象ではなくなっているが、その一方で、昔の「聖職者」的なイメージは残っている、ということが、教師のあり方を難しくしていると考えられる。

心理学の分野においても、落合(2003)、田上・山本・田中(2004)などがレビューしているように、教師のメンタルヘルスを扱った研究は少なくはないし、横山(1998)、新井(1999)、中島(2000)などのように教師のストレスへの対応をはかっているものもあるが、深刻な状況が続いている現在、教師が抱えるストレスの本質を明らかにし、それに対するストレスマネジメントの方法について探究することは、依然として要請されている。

先に述べたような背景の下、今日の教師が、多くの深刻なストレス源を抱えていることは疑うべくもない。高木・田中(2003)は、教師の職業ストレッサーを、職

務自体のストレス、役割の問題からくるストレス、人間関係によるストレス、組織風土によるストレス、個人・家庭のストレスに分けて検討を行っている。これは、一つの有力な分類ではあるが、職務自体のストレスには児童・生徒や保護者との関係が混在していたり、人間関係によるストレスは、同僚・上司との関係に限られ、かつ、両者が一緒のカテゴリになっているなどの問題もある。本研究では、児童・生徒、保護者、管理職、同僚、自分自身、家庭、教育行政という、対象を中心にした7つの面から、教師のストレスを捉えていくこととした。しかも、実際には複数要因が複雑に絡み合っており、有効なストレスマネジメントの方策を探るには重層的な観点からの検討が不可欠である。

本研究は、ある地域の教師のストレスの実態を質問紙調査により把握し、その構造を解明し、改善の道を探ることを目的とした。ここでは、従来の研究の多くが行ってきたような大量のデータを因子分析等の手法によって要因などを明らかにする方法ではなく、多くの対象者を調査しながらも一人一人を視野に入れ、できるだけ生の実態を素朴な形で把握しようとする。なお、今回の調査には含まれないが、今回の調査の分析結果を踏まえた質的研究を予定しており、それとあわせて、目的を達成したいと考える。

## 方法

被調査者：A県とB県の国公立学校に在籍する教師257名(小学校145名、中学校21名、高等学校54名、特別支援学校30名、幼稚園5名、無回答2名)。うち、男性118名、女性135名、無回答4名)。これらの学校の所在地は地方都市、農漁村地域などで、大都市は含まれていなかった。また、著者の中にA県およびB県に教員として勤務した者は現在、過去ともいない。被調査者の職種・世代(年齢層)のクロス集計表をTable 1に、世代別の平均勤務年数をTable 2に示す。

調査時期：2009年7月～10月。

調査方法：協力校(全校種複数校から成り、全て国公立校)に個人名・学校名の記入を要しない調査用紙と回答用封筒を送付し学校単位で回収したほか、大学院在籍中の教員や知人等を通じて個別にも依頼し、回答の回収を行った。調査に際しては、学校名および個人名を特定しないことを述べた上で依頼した。

調査内容：1. 学校現場で感じるストレスの頻度(「あまり気にならない」から「ほとんど毎日感じる」の5段階)、2. その程度(「ストレス気味という程度」から「耐え難いと感じるほど、とても強いストレス」の5段階、以下、ストレス強度と呼ぶ)、3. ①児童・生徒との関わり、②保護者との関わり、③管理職との関わり、④同僚との関わり、⑤自分自身の性格や健康状態、⑥自分の家庭との関係、⑦教育行政の、7項目

Table 1 世代と職種のクロス集計表

度 数	職 種					合計
	教諭	講師	養護教諭	栄養教諭	管理職	
20 歳 代	25	8	1	0	0	34
30 歳 代	38	6	0	0	0	44
40 歳 代	59	5	2	0	0	66
50歳以上	74	1	2	1	22	100
合 計	196	20	5	1	22	244

Table 2 世代別の勤務年数

世 代	度 数	平 均	S D
20 歳 代	33	3.7	2.16
30 歳 代	43	9.4	4.52
40 歳 代	63	19.3	6.36
50歳以上	100	31.2	4.44
全 体	240	20.4	11.51

について、ストレスと感じられる具体的対象・内容・場面等についての自由記述と、全体のストレスの強さを10とした場合の各項目のストレスの強さの程度、4. このようなストレスに対して心がけている対応策、5. 学校ストレスに対する支援についての希望、6. 記入者の属性として、性、職種、年齢層、校種、勤務年数を、調査用紙に記入させた。記入者の性、職種、校種については、「答えたくない」という選択肢も入っていた。Appendixに全調査項目を付す。

## 結果と考察

調査時の説明通り、すべての調査用紙を混合し、個々の用紙の学校名や地域を特定できない形にした上で分析を行った。

個人内におけるストレスの相対的比重をみるため、7つのストレス(児童生徒、保護者、管理職、同僚、自分自身、家族、教育行政)について、それぞれのストレス強度を、全体を10として重みづけするよう教示したが、実際には全体を10として回答した者が41名と少なかったため、各得点を7項目の総和で割って10倍することにより10点満点になるように修正を行った(以下、この値をストレス度と呼ぶ)。なお、全項目の記入がない場合(2名)は欠損扱い、一部記入がない場合(2項目以上に回答)は空白項目を0点扱いとして処理を行った。

ストレス状況(ストレス頻度、ストレス強度)について、それぞれ5段階で評定させた結果(平均とSD)と、各ストレス度の平均とSDを合わせて、全体と性、職種、世代(年齢層)、校種の個人属性別に、Table 3からTable 6に示す。なお、それぞれ5名以下であった養護教諭と栄養教諭は職種の分析から、幼稚園教諭は校種の分析から除外した。

ストレス頻度の全体の平均は3.37(SD 1.22)、強度は2.58(SD 1.05)であった。やはり教師が、個人差はあ

Table 3 男女別と全体のストレス頻度、ストレス強度、ストレッサー度

		男			女			全 体		
		度数	平均	S D	度数	平均	S D	度数	平均	S D
ストレス状態	ストレス頻度	118	3.35	1.250	135	3.42	1.194	257	3.37	1.222
	ストレス強度	118	2.51	1.019	135	2.67	1.086	257	2.58	1.054
ストレッサー度	児童・生徒	117	1.84	1.664	134	1.84	1.043	255	1.65	1.373
	保護者	117	1.70	1.272	134	1.73	1.280	255	1.70	1.278
	管理職	117	1.14	1.026	134	1.08	0.777	255	1.11	0.907
	同僚	117	1.28	1.322	134	1.46	1.215	255	1.39	1.279
	自分自身	117	1.50	1.391	134	1.57	1.032	255	1.53	1.207
	家庭	117	1.10	1.316	134	1.09	1.040	255	1.09	1.173
	教育行政	117	1.46	1.226	134	1.59	1.049	255	1.55	1.148

Table 4 職種別のストレス頻度、ストレス強度、ストレッサー度

		教諭			講師			管理職		
		度数	平均	S D	度数	平均	S D	度数	平均	S D
ストレス状態	ストレス頻度	198	3.53	1.178	20	2.95	1.317	22	2.55	1.057
	ストレス強度	198	2.67	1.052	20	2.35	0.875	22	2.18	0.958
ストレッサー度	児童・生徒	197	1.76	1.440	20	1.76	1.284	21	0.98	0.733
	保護者	197	1.72	1.251	20	1.49	1.280	21	2.31	1.278
	管理職	197	1.15	0.882	20	0.94	0.777	21	0.96	1.062
	同僚	197	1.37	1.224	20	1.42	1.215	21	1.33	1.136
	自分自身	197	1.51	1.247	20	1.72	1.032	21	1.38	0.688
	家庭	197	0.99	1.041	20	1.29	1.040	21	1.30	1.054
	教育行政	197	1.54	1.178	20	1.43	1.049	21	1.77	0.910

Table 5 世代別のストレス頻度、ストレス強度、ストレッサー度

		20歳代			30歳代			40歳代			50歳以上		
		度数	平均	S D	度数	平均	S D	度数	平均	S D	度数	平均	S D
ストレス状態	ストレス頻度	34	3.15	1.209	45	3.49	1.121	70	3.44	1.315	105	3.37	1.203
	ストレス強度	34	2.41	0.892	45	2.60	1.053	70	2.61	1.146	105	2.62	1.041
ストレッサー度	児童・生徒	34	1.77	1.601	45	1.75	1.472	69	1.75	1.663	104	1.53	1.005
	保護者	34	2.28	1.972	45	1.73	1.171	69	1.69	1.183	104	1.51	1.047
	管理職	34	0.91	1.014	45	1.13	1.004	69	1.01	0.780	104	1.22	0.898
	同僚	34	1.27	1.344	45	1.42	1.371	69	1.54	1.409	104	1.32	1.142
	自分自身	34	1.60	1.449	45	1.38	1.136	69	1.60	1.423	104	1.54	0.999
	家庭	34	0.90	1.530	45	1.06	1.023	69	1.24	1.395	104	1.06	0.926
	教育行政	34	1.29	1.127	45	1.56	1.490	69	1.18	0.889	104	1.85	1.068

Table 6 校種別のストレス頻度、ストレス強度、ストレッサー度

		小学校			中学校			高等学校			特別支援学校		
		度数	平均	S D	度数	平均	S D	度数	平均	S D	度数	平均	S D
ストレス状態	ストレス頻度	145	3.36	1.245	21	3.24	1.221	54	3.54	1.161	30	3.30	1.291
	ストレス強度	145	2.57	1.006	21	2.52	1.289	54	2.65	1.084	30	2.60	1.133
ストレッサー度	児童・生徒	144	1.47	1.376	21	2.24	1.467	54	1.72	1.400	29	1.31	1.167
	保護者	144	1.95	1.365	21	1.76	0.894	54	1.24	1.086	29	1.39	1.203
	管理職	144	0.99	0.869	21	0.81	0.782	54	1.46	1.025	29	1.30	0.800
	同僚	144	1.18	1.081	21	1.16	0.671	54	1.50	1.399	29	2.28	1.789
	自分自身	144	1.47	1.136	21	1.71	0.973	54	1.60	1.564	29	1.55	1.055
	家庭	144	1.10	1.080	21	1.47	1.482	54	1.04	1.320	29	0.85	1.127
	教育行政	144	1.66	1.171	21	0.84	0.816	54	1.46	1.143	29	1.36	0.919

るにせよ、低いとはいえないストレス状態にあることがわかる。

ストレッサーについて、特に大きなストレッサーとしてはたらいっているものは何かをみるため、ストレッサー度5以上とされていたものの度数をTable 7に示す。度数としては「児童・生徒」「同僚」「保護者」が多く、「管理職」を挙げた者はいなかった。しかし、ストレッサー度5以上の値をいずれかのストレッサーにつけた者は総数39名であり、多くの教師にとって、ある特定の大きなストレッサーが存在するというわけではないと考えられる。

平均としてのストレッサー度をみると、「児童・生徒」や「保護者」が相対的に高い値となっているのは当然として、「教育行政」が、管理職以外でも、「同僚」や「管理職」よりもストレッサー度が高いことは注目される。この点については、近年、教育行政は学校に様々な「改革」を求めており、そのことが教師の多忙感をもたらしていると感じたり、教育行政が近年の教師の待遇低下をもたらしていると感じている教師が多いことが推測される。また、私的なストレッサーより公的なストレッサーの方が吐露しやすいこと、具体的なストレッサーに言及しなくてもよい形式だったことから、本音の回答を比較的しやすかったこと、そもそも「教育行政」に関わるストレッサーを仮定していない研究が従来多かったことなどが考えられよう。今回、自由記述では、報告書、提出書類の多さや給与の問題、新指導要領がらみでの現場の混乱に関する記述などが見られたが、自由記述は書かれていないものが多く、また、書かれたものがすべてと考えるのは早計(私的な言いにくい事柄は書かれないことがあり得る)と思われ、ストレッサーの詳細は不明というべきであろう。職種別で「教育行政」のストレッサー度をもっとも高かった管理職の場合は、学校運営、人事等で直接教育委員会と接することも多いことから、そのような中での軋轢、不満が考えられよう。また、教諭レベルでも、ストレッサー度が4以上と高かった教諭6名をみると、勤務年数が30年以上の者が3名おり(1名は勤務年数無記入)、憶測の域を出ないが、人事の問題も可能性としてはありえよう。

次に、個人属性によるストレス状況とストレッサー度の違いを見るため、ストレス状況(頻度、強度の2変数)とストレッサー(児童・生徒、保護者、管理職、同僚、自分自身、家族、教育行政の7変数)を従属変数、個人属性(性、職種、世代、校種の4変数)を独立変数とする被験者間1要因分散分析をおこない、主効果が

有意または有意な傾向にあったものについては多重比較をおこなった。

まず全体でみると、ストレス状況(頻度と強度)で有意な差(傾向も含む、以下同様)があったのは教諭と管理職だけであり、職種としての特殊性から管理職を除外して考えると、ストレス状況の高低は、個人属性(4変数)の水準間での変動は小さく、水準内での変動、すなわち純粋な個人差によるものと判断される。それに対してストレッサーについては、4つの個人属性すべてで有意な差が認められており、水準間(下位群間)でストレッサーのもつ相対的な比重に違いがあることが明らかになった。

男女では、「児童・生徒」だけについて男性が女性よりも高い傾向があり( $p < .10$ )、男性は「児童・生徒」がやや「苦手」な傾向にあると判断してよいであろう。

職種では、ストレス頻度およびストレス強度とも教諭が管理職より高かった(頻度 $p < .05$ 、強度 $p < .10$ )が、講師は両者の中間程度であってどちらとも有意な差はなかった。管理職のストレス頻度、強度が低いことについては、管理職という職種が慢性的にその職責の重さに晒されてはいるが、ストレス耐性がある程度高い人が管理職となっていることが、可能性として考えられよう。ストレッサー度に関しては、「児童・生徒」では教諭に比べて管理職は $p < .05$ で有意に低く、逆に「保護者」では教諭および講師に比べて管理職は高い傾向があった( $p < .10$ )。別の見方をすれば、教諭と講師では「児童・生徒」と「保護者」は同じ程度のストレス源であるのに対して、それに比べて管理職では「児童・生徒」では低い「保護者」では高いといえる。この点は、各職種が日頃対応にあたる対象からも想像がつく。

世代では、「保護者」について20歳代が50歳以上より $p < .05$ で有意に高く、30歳代と40歳代は50歳代とほぼ同水準であった。これは保護者よりも若輩であり、かつ社会的および家族的な経験に乏しいために、20歳代は上の世代と比べて保護者への対応に苦慮しがちであると考えられる。また、教育行政については50歳以上が40歳代よりも $p < .01$ で有意に高かった。

校種では、高等学校と比べて、「保護者」で小学校は $p < .05$ で有意に高く、逆に「管理職」では小学校および中学校は有意に低かった(小・高間 $p < .01$ 、中・高間 $p < .05$ )。別の見方をすれば、小学校と中学校では「保護者」で高く「管理職」で低いのに対して、高等学校(および特別支援学校)では、ストレス源としては両者の中間ぐらいで特に差がないといえる。また、特別支

Table 7 ストレッサー度5以上があった者の人数(255名中)

ス ト レ ッ サ ー						
児童・生徒	保護者	管理職	同僚	自分自身	家庭	教育行政
10	7	0	9	4	5	4



Table 8 被調査者全体のストレス頻度、ストレス強度、各ストレスサード間の相関係数

		頻度		強度	
ストレス頻度	r	0.75			
	p	————		***	
	n			257	
ストレス強度	r	0.75			
	p	***		————	
	n	257			
児童・生徒	r	0.23		0.10	
	p	***			
	n	255		255	
保護者	r	-0.11		-0.09	
	p				
	n	255		255	
管理職	r	0.10		0.13	
	p			**	
	n	255		255	
同僚	r	0.17		0.23	
	p	**		***	
	n	255		255	
自分自身	r	-0.13		-0.15	
	p	**		**	
	n	255		255	
家庭	r	-0.27		-0.24	
	p	***		***	
	n	255		255	
教育行政	r	-0.01		0.03	
	p				
	n	255		255	

\*\*\*p&lt;.001 \*\*p&lt;.01

Table 9 男女別のストレス頻度、ストレス強度、各ストレスサード間の相関係数

		男		女	
		頻度	強度	頻度	強度
ストレス頻度	r			0.78	
	p	————		***	
	n			118	
ストレス強度	r	0.78		0.72	
	p	***		***	
	n	118		135	
児童・生徒	r	0.25		0.21	
	p	**		*	
	n	117		134	
保護者	r	-0.08		-0.16	
	p			-0.12	
	n	117		134	
管理職	r	0.16		0.06	
	p			0.11	
	n	117		134	
同僚	r	0.18		0.18	
	p			**	
	n	117		134	
自分自身	r	-0.11		-0.16	
	p			*	
	n	117		134	
家庭	r	-0.30		-0.23	
	p	**		**	
	n	117		134	
教育行政	r	-0.13		0.13	
	p	0.171		0.149	
	n	117		134	

\*\*\*p&lt;.001 \*\*p&lt;.01 \*p&lt;.05

Table10 職種別のストレス頻度、ストレス強度、各ストレスサード間の相関係数

		教 諭		講 師		管理職	
		頻度	強度	頻度	強度	頻度	強度
ストレス頻度	r			0.72		0.84	
	p	————		***		***	
	n			198		22	
ストレス強度	r	0.72		0.84		0.84	
	p	***		***		***	
	n	198		20		22	
児童・生徒	r	0.23		-0.06		-0.37	
	p	**		-0.12		-0.33	
	n	197		20		21	
保護者	r	-0.13		-0.04		-0.19	
	p			0.00		-0.11	
	n	197		20		21	
管理職	r	0.05		0.21		0.17	
	p			0.15		0.18	
	n	197		20		21	
同僚	r	0.12		0.56		0.19	
	p			0.57		0.29	
	n	197		20		21	
自分自身	r	-0.12		-0.03		0.29	
	p			0.05		0.19	
	n	197		20		21	
家庭	r	-0.20		-0.40		0.04	
	p	**		-0.37		-0.11	
	n	197		20		21	
教育行政	r	0.02		-0.18		-0.05	
	p			-0.27		-0.13	
	n	197		20		21	

\*\*\*p&lt;.001 \*\*p&lt;.01 \*p&lt;.05

Table11 世代別のストレス頻度、ストレス強度、各ストレス度間の相関係数

		20歳代		30歳代		40歳代		50歳以上	
		頻度	強度	頻度	強度	頻度	強度	頻度	強度
ストレス頻度	r p n	——	0.81 *** 34	——	0.71 *** 45	——	0.79 *** 70	——	0.71 *** 105
ストレス強度	r p n	0.81 *** 34	——	0.71 *** 45	——	0.79 *** 70	——	0.71 *** 105	——
児童・生徒	r p n	0.18 34	0.09 34	0.32 45	0.05 45	0.23 69	0.10 69	0.20 * 104	0.14 104
保護者	r p n	-0.07 34	-0.14 34	-0.14 45	-0.20 45	-0.08 69	0.00 69	-0.15 104	-0.09 104
管理職	r p n	0.06 34	0.02 34	-0.10 45	-0.04 45	0.22 69	0.25 * 69	0.12 104	0.14 104
同僚	r p n	0.33 34	0.39 * 34	0.31 * 45	0.52 *** 45	0.20 69	0.23 69	0.03 104	0.05 104
自分自身	r p n	-0.22 34	-0.15 34	0.12 45	0.01 45	-0.25 69	-0.23 69	-0.07 104	-0.15 104
家庭	r p n	-0.31 34	-0.23 34	-0.34 * 45	-0.42 ** 45	-0.31 * 69	-0.30 * 69	-0.19 * 104	-0.12 104
教育行政	r p n	0.15 34	0.13 34	-0.28 45	-0.07 45	0.07 69	0.10 69	0.07 104	0.04 104

\*\*\*p&lt;.001    \*\*p&lt;.01    \*p&lt;.05

Table12 校種別のストレス頻度、ストレス強度、各ストレス度間の相関係数

		小学校		中学校		高等学校		特別支援学校	
		頻度	強度	頻度	強度	頻度	強度	頻度	強度
ストレス頻度	r p n	——	0.72 *** 145	——	0.90 *** 21	——	0.72 *** 54	——	0.79 *** 30
ストレス強度	r p n	0.72 *** 145	——	0.90 *** 21	——	0.72 *** 54	——	0.79 *** 30	——
児童・生徒	r p n	0.29 *** 144	0.14 144	0.09 21	-0.08 21	0.06 54	-0.03 54	0.41 * 29	0.46 * 29
保護者	r p n	-0.15 144	-0.16 144	0.50 * 21	0.35 21	-0.25 54	-0.21 54	0.04 29	0.14 29
管理職	r p n	0.17 * 144	0.22 ** 144	-0.02 21	0.03 21	0.00 54	0.07 54	-0.06 29	-0.17 29
同僚	r p n	0.12 144	0.20 * 144	0.00 21	0.13 21	0.30 * 54	0.46 *** 54	0.29 29	0.10 29
自分自身	r p n	-0.11 144	-0.14 144	-0.13 21	-0.09 21	-0.12 54	-0.17 54	-0.25 29	-0.20 29
家庭	r p n	-0.29 *** 144	-0.20 * 144	-0.30 21	-0.18 21	-0.10 54	-0.30 * 54	-0.45 * 29	-0.33 29
教育行政	r p n	-0.01 144	0.01 144	0.01 21	0.04 21	0.08 54	0.18 54	-0.22 29	-0.15 29

\*\*\*p&lt;.001    \*\*p&lt;.01    \*p&lt;.05

Table13 高ストレス者のストレッサー度と個人属性

	個人属性							ストレッサー度							
I D	職 種	性	世 代	勤 年	続 数	校 種	ストレス 頻 度	ストレス 強 度	児童・ 生 徒	保護者	管理職	同 僚	自 分 自 身	家 庭	教 育 行 政
135	教諭	女	30代	23		高 校	4	5	1.2	1.5	1.7	1.7	1.7	0.5	1.7
351	教諭	女	40代	29		小 学 校	5	5	1.9	1.6	0.7	0.7	1.9	0.9	2.3
425	教諭	男	20代	11		高 校	5	5	0.0	0.0	0.0	5.6	4.4	0.0	0.0
504		女	40代			小 学 校	5	5	1.6	1.6	1.1	1.1	1.6	1.6	1.6
506	教諭	女	20代	14		高 校	5	5	1.0	1.0	1.0	5.0	2.0	0.0	0.0
510	教諭	女	40代			中 学 校	5	5	1.6	1.0	1.8	1.0	1.4	1.0	2.0
529	教諭	女	40代	36		小 学 校	5	5	1.8	1.0	1.0	1.0	1.8	1.8	1.8
627	教諭	女	30代	20		特別支援	5	5	0.4	0.8	1.3	3.8	1.7	0.4	1.7

援学校は「同僚」に関して他の3校種と比べて有意に高かった(小・特間 $p<.001$ 、中・特間および高・特間 $p<.05$ )。このことは特別支援学校では複数の担任で学級経営をする体制であること、特別支援学校によっては教師自身にもハンディキャップのある者とそうでない者として構成されている校種があり、教師同士の間でもサポートする・受けるという関係が生じているということにも関係があるのではないかと推測された。教育行政では中学校が小学校(および高等学校と特別支援学校)と比べて $p<.05$ で有意に低かった。このことの意味は明らかでないが、中学校の標本数が少なかったためかも知れない。

次に、変数間の相関をみた。Table 8 から Table12 に、全体と性別、職種別、世代別、校種別に変数間の相関を示す。

ストレス頻度と強度間の相関は全体で0.75と高かった。これは純粋に「回数」と「程度」の相関というよりも、ストレスを意識しやすい人は両尺度とも高い目に反応、そうでない人は逆の反応をしがちであったと解釈される。

ストレス状態とストレッサー度の相関では、「児童・生徒」はストレス頻度、「管理職」はストレス強度、「同僚」はストレス頻度とストレス強度の両方で有意な正の相関が認められた。ストレス頻度との相関が認められたストレッサーは、毎日接する対象であることによる。また、「自分自身」および「家庭」ではストレス頻度とストレス強度の両方で有意な負の相関が認められた。これはストレス状態が低い(高い)ほど、学校に関わるとはいえ個人的側面のストレスの相対的比重が高くなる(低くなる)という興味深い結果であり、学校と直接関わる仕事場でのストレスが低いからこそ、相対的には個人的側面のストレスが高くなるということであろう。

ところで、先のストレス強度において5(耐え難い)だった8名(高ストレス者と呼ぶ)は、どのようなストレッサーを抱えているのであろうか。Table13に高ストレス者のストレッサー度を個人属性とともに示す。高ストレス者はストレス頻度も1名が4の他は5(ほとんど毎日)となっている。全員、勤務年数10年以上の中堅以上で、職種無回答の1名を除いて、教諭である。

ストレッサーについては、2名は特定のストレッサー(ここでは2名とも「同僚」)が存在するが、残りの6名は特定のストレッサーが大きいとは言えない。ここから察するところでは、特定の大きなストレッサーが存在するタイプと、特定のストレッサーが大きいとはいえない(全般的にストレスを感じている)タイプが認められそうである。しかも、後者のタイプの方が多数である。このことは、強度4、頻度5であった者を加えても、同じように認められる。耐えがたいストレスが、必ずしも特定の大きなストレッサーによってもたらされるのではないことは、先に述べたストレッサー度5以上が少なかったこととともに、注目すべきであろう。これについては、複数のストレッサーが絡み合っていることはありうる(たとえば子どもの問題についての保護者との対応困難があるときに管理職や同僚から責められるなど)が、非特定ストレスのタイプは、小さなストレスが長期にわたって続くことによって消耗し、睡眠や運動、気分転換などによる日々のストレス・コントロールがうまくできず、慢性ストレス状態になっている可能性も考えられる。ストレス対処がうまくいかないのには、多忙の他、個人の要因が関係していることが考えられ、今後、パーソナリティ特性との関連もみていく必要があろう。また、高ストレス状態にある教師の支援を考える際、特定のストレッサー探しのよう、ストレッサーに注目しているだけでは不十分ということになろう。さらに、実際に仕事を続けられない状態に追い込まれてしまった教師の場合、どのようなストレッサーがどのように働いていたか、どのようなストレス対処行動をとっていたのかなどを明らかにしていくことが必要であろう。そのためにも質的研究を含めた検討が不可欠と考えられる。

#### 参考文献

- 新井 肇 1999 教師崩壊—バーンアウト症候群克服のために— すずさわ書店
- 秦 政春 1990 教師のストレス—“教育ストレス”に関する調査研究(I)—福岡教育大学紀要、51、351-364。
- 中島一憲(編著) 2000 メンタルヘルス・ハンドブック 教師のストレス総チェック ぎょうせい
- 落合美貴子 2003 教師バーンアウト研究の展望 教育心理学研究、51、351-364。

高木 亮・田中宏二 2003 教師の職業ストレスに関する研究—教師の職業ストレスとバーンアウトの関係を中心に— 教育心理学研究、51、165-174。  
田上不二夫・山本淳子・田中輝美 2004 教師のメンタルヘルスに関する研究とその課題 教育心理学年報、43集、135-144。  
横山好治 1998 教師のストレス解消法 学陽書房

【付記】

本論文は、下記学会発表に加筆修正をおこなったものである。  
坂田真穂・竹田真理子・菅 千索・菅 眞佐子・山本 岳・菅 佐和子 2010 教師のストレスに関する調査研究(1) 日本ヒューマン・ケア心理学会第12回大会

【謝辞】

調査に御協力下さいました皆様に心より感謝申し上げます。

Appendix

1 最近、学校現場でストレスを感じられることがありますか？

- ( )ほとんど毎日感じる  
( )しばしば感じる  
( )ときどき感じる  
( )感じる時がある  
( )あまり気にならない

2 その程度は？

- ( )耐え難いと感じるほど、とても強いストレス  
( )どうにか耐えられるくらいの強いストレス  
( )やや強いストレスと感じる  
( )少しストレスと感じる  
( )ストレス気味という程度

3 次の項目に関連して、ストレスと感じられる具体的対象・内容・場面等について、自由にお書き下さい。また、全体のストレスの強さを10とした場合、各項目のストレスの強さがどの程度の割合をしめるか、( )内に整数でお答え下さい。

- ① 児童・生徒との関わりについて 【全体を10として( )】  
② 保護者との関わりについて 【全体を10として( )】  
③ 管理職との関わりについて 【全体を10として( )】  
④ 同僚との関わりについて 【全体を10として( )】  
⑤ 自分自身の性格や健康状態について 【全体を10として( )】  
⑥ 御自分の家庭との関係について 【全体を10として( )】  
⑦ 教育行政について 【全体を10として( )】

4 このようなストレスに対して、日ごろ心がけておられる対応策があれば、教えてください。

5 学校ストレスに対する支援について希望されることがあれば、教えて下さい。

最後に、あなた自身についてお尋ねします。おさしつかえない範囲でお答え下さい。  
(選択肢は○で囲んで下さい。)

あなたは

教諭・講師・養護教諭・栄養教諭・管理職・答えたくない

あなたの性別は

男・女・答えたくない

あなたの年齢は、

20歳代・30歳代・40歳代・50歳以上

教員歴は、今年( )年目

あなたの学校は

小学校・中学校・高等学校・幼稚園・特別支援学校・答えたくない